

Филиал казённого учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Увинского района»

Принято на Совете педагогов
от «_1_» _09_ 2024 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий филиалом:
Н.В.Гордасова
«09» 01 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Общая физическая подготовка

Возраст: 8-18 лет

Срок реализации 1 год.

Нылга, 2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
 - 1.1 Пояснительная записка.
 - 1.2 Цель и задачи программы.
 - 1.3 Содержание программы.
 - 1.4 Планируемые результаты.
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график.
 - 2.2 Условия реализации программы.
 - 2.3 Формы аттестации/контроля.
 - 2.4 Оценочные материалы.
 - 2.5 Методические материалы.
3. Список литературы.

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной программы:**

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Лицензии на проведение образовательной деятельности (регистрационный номер № 18-85-00104 от 14.09.2021).

Общая физическая подготовка (далее ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, который хотел бы приобщиться к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Направление деятельности – спортивно-оздоровительное.

Вид программы – модифицированная (адаптированная), разработана на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции», разработанной отделом внеклассной и внешкольной работы Министерства просвещения СССР как типовой под редакцией С.М. Зверева.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка силу, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координацию. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой и беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности – программа направлена на социализацию адаптацию воспитанников к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании, саморегуляции и достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

Программа «Общая физическая подготовка» обеспечивает каждому ребёнку:

- ситуацию успеха;
- многообразие видов активной познавательной деятельности;
- индивидуализацию образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организацию атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у детей устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности

Способы определения результативности

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ результатов тестирования, участия воспитанников в соревнованиях, активности на занятиях и т.п.
- Контрольные мероприятия.
- Ведение журнала посещаемости занятий.

Адресат программы - воспитанники филиала Республиканского СРЦН «СРЦН Увинского района» в возрасте от 8 до 18 лет. Набор в группы по желанию ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Объем программы – 256,5 часа

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная (в рамках учебного занятия);
- парная;
- групповая;
- коллективная.

Формы занятия:

- теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики);
- беседы, опросы, игры;
- учебно-тренировочные занятия, оздоровительные мероприятия.

Формы подведения итогов:

- систематическое участие в соревнованиях различного уровня;
- соревнования между детьми, посещающими кружок;
- тестирование, контрольные испытания по теории и практике.

Срок освоения – программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий – занятия проводятся 5 раз в неделю со среды по воскресенье включительно (5 занятий по 3 академических часа). Каждое занятие с 10 мин. перерывом.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с воспитанниками означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от руководителя и воспитанника соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий воспитанников при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями воспитанников (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, контроль за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке воспитанников занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации детей при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где

существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Цель и задачи программы.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

I. Обучающие:

1. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Усилить подготовку к соревнованиям.
3. Оказывать практическую помощь в проведении спортивных праздников и соревнований.
4. Формировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
5. Содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

II. Развивающие:

1. Развивать интерес ко всем видам спорта.

III. Воспитывающие:

1. Воспитывать нравственные и волевые качества личности, определяющие формирование личности ребёнка.
2. Прививать жизненно важные навыки.
3. Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

IV. Оздоровительные.

1. Улучшать функциональное состояние организма.
2. Повышать физическую и умственную работоспособность организма.
3. Способствовать снижению заболеваемости.

Результат:

дети овладеют навыками и умениями двигательной деятельности, будут успешно выступать на соревнованиях, активно участвовать в спортивных праздниках, у них сформируются знания о влиянии физкультуры на организм, знания о личной гигиене, сформируется потребность систематическим заниматься физическими упражнениями.

Содержание программы.

№ п/п	Наименование тем	Содержание деятельности
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Формирование контингента воспитанников, ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятии. Назначение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Правила техники безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки воспитанников.
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Физическая культура и спорт в России.	О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
2.1.	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	Формирование у воспитанников устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятий физической культурой.
2.2.	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира	О двигательном режиме дня детей. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.
2.3.	Психологическая подготовка	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания. Формирование эмоциональной устойчивости.
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Профилактика простудных заболеваний.
3.1.	Правила закаливания.	Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя.
3.2.	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. ТБ при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.
4.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	История возникновения вида. Значение и польза. Значение понятий спортивная ходьба и бег. Основные техники. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено. Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени. Бег прыжками с ноги на ногу. Смена ног прыжками в положении стоя в шаге. Бег на месте с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы. Пробегание отрезков 30—40 м с ускорением. Бег по прямой на
4.1.	Основные фазы ходьбы и бега.	
4.2.	Бег на короткие дистанции.	

		60—80 м с изменением темпа. Бег по повороту; то же с выходом и с входом в поворот. Бег с ускорением с высокого старта. Бег с ускорением с полунизкого старта. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера. Бег с низкого старта в гору. Бег с низкого старта поотметкам; то же, но через набивные мячи; пробегание 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60 м. Повторное пробегание отрезков 40—60 м с низкого старта. Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; пробегание 100 м и 200 м с изменением скорости бега подстанции.
4.3.	Бег 1000м., 1500м., 2000м.	Бег с максимальной скоростью (стартовый разгон на отрезках 10—30 м). Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продолжением вперед по инерции. Повышение скорости разбега на финишной прямой. Финиширование.
4.4.	Прыжок в длину с разбега.	Повышение скорости разбега. Достижение стабильности разбега, особенно в начале и на последних шагах. Сохранение активности бега на последних шагах разбега при снижении подготовки к толчку. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги. Достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании. Совершенствование движения в полете, достижение свободы и широкой амплитуды движения рук и ног. Улучшение приземления, уменьшение наклона тела и удержание ступней далеко вперед. Совершенствование ритма разбега и прыжка.
4.5.	Освоение техники прыжка с места. Страховка и самоподстраховка.	Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Скачки на левой и правой ноге. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземления. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки.
4.6.	Метание малого мяча.	Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты). Исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Техника специальных упражнений в метании. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность.
4.7.	Эстафетный бег. Освоение техники и тактика эстафетного	Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга; то же упражнение, но в движении шагом; то же упражнение, но во время бега; обучение старту с опорой на одну

	бега.	<p>руку истартовому разбегу.</p> <p>Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент вступления на отметку передающим.</p> <p>Передача эстафеты на этапах прискорости бега 50—70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1 — 1,5 м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.</p> <p>Пробегание всей дистанции со скоростью 50—80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты. Эстафетный бег на результат.</p>
4.8.	Подвижные игры.	<p>Правила проведения подвижных игр. ТБ.</p> <p>Игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номера», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.</p> <p>Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.</p> <p>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».</p> <p>Игры с элементами сопротивления в парах и в командах: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».</p> <p>Эстафеты с преодолением препятствий.</p>
5.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	<p>Инструктаж по ТБ. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника.</p> <p>Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.</p> <p>Теория. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.</p>
5.1.	Лыжная подготовка – основные сведения.	Практика. Основные способы передвижения на лыжах и техника спусков и подъемов, поворотов и торможений. Бег на длинные и короткие дистанции, душажный ход.
5.2.	Попеременные ходы.	Передвижение по дистанции. Одновременный бесшажный ход. Попеременный
5.3.	Одновременные ходы.	душажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до
5.4.	Коньковый ход.	1,5 км, 2 км, 3 км. Преодоление дистанций правильным применением лыжных ходов 1 км,
5.5.	Подъём на склон.	2 км, 3 км, 5 км на время.
5.6.	Спуски со склонов.	Передвижение на лыжах различными способами.
5.7.	Торможение и поворот.	Дополнительные: кроссы, упражнение на растягивание и расслабление, а также

5.8.	Медленное передвижение до 3-5 км.	поддерживающие силовую выносливость мышц ног, рук и туловища. Соревновательные передвижения на лыжах с применением различных ходов.
5.9.	Передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов. Лыжные гонки, лыжные эстафеты.
6.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	Правила безопасности и профилактика травматизма. Построения и перестроения; из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.
6.1.	Основы терминологии.	Понятия: основная стойка, упор, разминка, полупальцы. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов. Техника выполнения.
6.2.	Позвоночник – основа здоровья.	Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.
6.3.	Что такое осанка? Проверка осанки. Упражнения, формирующие рефлекс правильной осанки.	Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «полумост», «морская звезда». Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».
6.4.	Строевые упражнения.	Шаги и статистические позы. Построение и перестроения. Передвижение по залу: в обход, противоходом, бег по диагонали, стилизованный бег.
6.5.	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.
6.6.	Игры и игровые упражнения.	Обучающие игры, игры малой подвижности, эстафетные игры.
6.7.	Дыхательная гимнастика.	Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

6.8.	Подводящие упражнения для развития физических качеств.	<p>Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления).</p> <p>Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметами, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500м, ОРУ, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут.</p> <p>Упражнения со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках); - вращения (вперед, назад, скрестно вперед - назад); - броски и ловли, передачи, «мельницы». <p>Упражнения с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; - вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; - перекаты по полу в различных направлениях; - вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку.
7.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по технике безопасности при беге, на беговой дорожке. Кросс на расстояние до 5 км. Требования к финишному ускорению. Развитие общей и специальной выносливости. Бег на различные дистанции. Совершенствование элементов техники быстрого бега.
7.1.	Кросс.	
8.	Дартс. Инструктаж по ТБ.	История возникновения дартса как вида спорта, родина дартса. Возникновение и развитие дартса в России. Оборудование и мишени, установка мишени, очередность бросков, ведение счета. Дротик. Техника безопасности при работе с дротиками. Изучение и освоение элементов техники броска. Приемы и правила метания дротиков. Тренировочные броски на кучность. Мишень, сектор мишени. Виды хватки дротиков. Профилактика травматизма
8.1.	Общие правила. Требования к спортивной форме. История возникновения и развития дартса как вида спорта. Общая физическая подготовка.	
8.2.	Основы знаний. Правила дартса.	Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне броска.
	Специальная физическая подготовка.	Траектория полета дротиков. Изучение и освоение элементов техники броска. Виды позиций для броска. Виды хватов (точечный, плоскостной). Работа руки при броске.
8.3.	Техника метания дротиков (индивидуально).	Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Обеспечение полета

8.4.	Разновидности тренировочных игр.	по прямой траектории. Подбор наиболее рациональной позы для броска. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Проверка наводки и ее исправление перемещением
8.5	Технико-тактические приёмы.	<p>туловища или его поворотом. Значение однообразия действий. Самопроверка. Особенности работы пальцев при опускании дротика. Выбор места на линии бросков. Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Вариант отдыха в перерывах. Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Переход на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Броски дротика на разных скоростях. Имитация выполнения броска. Упражнения на кучность.</p> <p>Упражнения на развитие чувства равновесия. Работа с переменной дистанции.</p> <p>Тактика поведения на соревнованиях. Содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс. Развитие этого вида спорта по всему миру. Чемпионаты и Кубки страны.</p> <p>Судейство. Тактика поведения на соревнованиях. Знание правил соревнований. Обучение судейству на мишени. Содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс.</p> <p>Система подсчета. Тактический расчет.</p> <p>Привлечение ребят для судейства соревнований. Анализ итогов соревнований и контрольных заданий.</p> <p>Дартс- игры: «3+0», «Набор очков», «Диаметр», «Быстрый раунд», «Все по 3», «Все по 5», «Большой раунд», «Крикет», «51», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям», «Сектор20».</p>
9.	Спортивные соревнования. Инструктаж по ТБ во время соревнований.	Изучение различных систем проведения соревнований: круговая, олимпийская (с одним выбыванием или двумя). Изучение разновидностей состязаний: личные, парные, командные, смешанные пары, «счастливый жребий». Проведение по различным
9.1.	Участие в районных и республиканских соревнованиях.	<p>системам турниров внутри групп и внутри клуба, используя все разновидности состязаний (ведение рейтинга группы, клуба).</p> <p>Участие в соревнованиях по л/атлетике, кроссу, дартсу, лыжной подготовке и эстафетах.</p>
10.	Контрольные испытания.	<p>Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.</p> <p>Техника: комплекс общеразвивающих упражнений; прыжки в длину и в высоту с разбега; гимнастические упражнения.</p>

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы организации аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	1,5	1,5	Занятие-инструктаж	Инструктаж по ТБ
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Физическая культура и спорт в России.	6	4	2		
2.1.	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	2	1	1	Рассказ-беседа, просмотр видеоряда	Опрос
2.2.	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	2	1	1	Рассказ с просмотром видеосюжета Показ фото	Опрос
2.3	Психологическая подготовка	2	2	-	Рассказ-беседа	Опрос
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	6	2	4		
3.1.	Правила закаливания.	2	1	1	Тренировочное занятие	Опрос
3.2.	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	4	1	3	Тренировочное занятие	Наблюдение за практическими действиями
4.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	48	7	41		
4.1.	Спортивная ходьба.	4	1	3	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения

4.2.	Бег на короткие дистанции.	6	1	5	Учебно-тренировочная практика	Участие в соревнованиях, Результат
4.3.	Бег 1000м., 1500м., 2000м.	6	1	5	Учебно-тренировочная практика	Участие в соревнованиях, Результат
4.4.	Прыжок в длину с разбега. Освоение техники прыжка.	6	1	5	Учебно-тренировочная практика	Участие в соревнованиях, Результат
4.5.	Освоение техники прыжка с места.	6	1	5	Учебно-тренировочная практика	Наблюдение, оценка техники выполнения
4.6.	Метание малого мяча	4	1	3	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
4.7.	Эстафетный бег. Освоение техники и тактика эстафетного бега.	8	1	7	Учебно-тренировочная практика	Наблюдение, оценка техники выполнения. Участие в соревнованиях.
4.8.	Подвижные игры	8	-	8	Учебно-тренировочная практика, игра	Контроль соблюдения ТБ
5.	<i>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.</i>	42	5	37		
5.1.	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	2	-	2	Теоретическое занятие	Опрос
5.2.	Попеременные ходы.	4	0,5	3,5	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.3.	Одновременные ходы.	4	0,5	3,5	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.4.	Коньковый ход.	8	1	7	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.5.	Подъём на склон.	4	0,5	3,5	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.6.	Спуски со склонов.	4	0,5	3,5	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.7.	Торможение и поворот.	4	0,5	3,5	Учебно-тренировочная практика	Оценка техники выполнения
5.8.	Медленное передвижение до 3-5	6	0,5	5,5	Учебно-тренировочная	Наблюдение за общим

	км.				практика	самочувствием
5.9.	Передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	6	1	5	Учебно-тренировочная практика	Участие в соревнованиях, Результат
6.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	49	10	39		
6.1.	Основы терминологии.	2	2	-	Теоретическое занятие	Опрос
6.2.	Позвоночник – основа здоровья.	2	2	-	Теоретическое занятие	Опрос
6.3.	Что такое осанка? Проверка осанки. Упражнения, формирующие рефлекс правильной осанки.	6	1	5	Теоретическое занятие	Тестирование
6.3.	Строевые упражнения.	8	1	7	Комплекс упражнений	Наблюдение
6.5.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
6.6.	Игры и игровые упражнения	10	1	9	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
6.7.	Дыхательная гимнастика.	4	1	3	Комплекс упражнений	Наблюдение
6.8.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	9	1	8	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
7.	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	10	1	9		
7.1.	Кроссы.	10	1	9	Учебно-тренировочные занятия	Тестирование, контроль результатов
8.	Дартс. Инструктаж по ТБ.	59	12	47		
8.1.	Общие правила. Инструктаж по ТБ. Требования к спортивной форме. История развития дартса. Общая физическая подготовка.	2	2	-	Учебное занятие	Опрос
8.2.	Основы знаний	4	1	3	Учебно-тренировочная практика	Опрос
8.3.	Специальная физическая подготовка.	10	1	9	Учебно-тренировочная практика	Тестирование уровня мастерства по тестам

8.4.	Техника метания дротиков (индивидуально).	4	1	3	Индивидуальная работа.	Оценка техники выполнения
8.5.	Разновидности тренировочных игр.	4	1	3	Учебно-тренировочная практика	Опрос
8.6.	Технико-тактические приёмы: 1. Отработка позы броска 2. Кучность 3. Меткость броска - техника выполнения броска; - броски с разных зон. 4. Задержка дыхания при броске - ознакомление с техникой; 5. Комбинированные упражнения Броски по кругу 6. Учебно-тренировочные игры - отработка навыков; - отработка индивидуальных действий.	35	6	29	Учебно-тренировочные занятия	Оценка техники выполнения
9.	Спортивные соревнования. Инструктаж по ТБ.	31	1	30		
9.1.	Участие в районных и республиканских соревнованиях.	31	1	30	Разноуровневые соревнования	Инструктаж по ТБ. Результат
10.	Контрольные испытания.	2	1	1	Квест	Тестирование
Всего		256	46	210,5		

Планируемые результаты:

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие доброжелательного отношения к сверстникам, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития человека;
- знание терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- знание и выполнение основ здорового образа жизни;
- правильное выполнение комплексов гимнастики и комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- умение играть в подвижные игры;
- знание основы тактики и техники игры в дартс.

Метапредметные результаты

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- планирование собственной деятельности.

Ожидаемый педагогический результат

1. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.
2. Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в трудовой и военной жизнедеятельности человека.
3. Представление физической культуры (физических упражнений), как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знание основных физических качеств человека, индивидуальных показателей (длина и масса тела) физического развития.
5. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знание правил и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
8. Выполнение простых акробатических соединений и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
9. Взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказание помощи в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

10. Выполнение общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).
11. Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх.
12. Освоение на определенном уровне навыков работы с различными мячами.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

Техническое оснащение занятий:

- место проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр;
- гимнастические стенки, скамейки;
- гимнастические палки, скакалки, обручи;
- различные мячи;
- баскетбольные кольца;
- гимнастические маты;
- рулетка, свисток, секундомер.

Материальное обеспечение для каждого ребёнка:

- Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения (вахта детского дома) оформляются стендами. На них размещают грамоты и фото «Достижения детей».

Формы аттестации/контроля.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы «ОФП» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий входной контроль, рубежный и итоговый.

Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и детей.

Входной контроль состоит в определении способностей воспитанников и его готовности к занятиям ОФП. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Итоговый контроль результатов подготовки детей осуществляется в форме контрольных соревнований на районных, республиканских мероприятиях.

Методическое обеспечение.

<p><i>Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.);</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Методический материал по проведению разминки физического аппарата - Разработка спортивной эстафеты «Большие гонки» - Сценарий праздника ко Дню здоровья - Разработка викторины «Спортландия» - Разработка беседы по темам - Тест «Правила поведения на занятиях ОФП»
--	---

<p><i>Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Инструкция по охране труда при проведении занятий - Рекомендации по гигиеническим основам закаливания детей и подростков - Рекомендации для детей «В помощь начинающему спортсмену»
<p><i>Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нормативы для проведения входного, текущего и итогового контроля - Упражнения на развитие ловкости, координацию движений, быстроту, выносливость - Комплекс подвижных игр для детей - Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы - Тесты для диагностики отношения к ЗОЖ, мотивации, общего физического здоровья - Спортивно – развлекательные программы - Упражнения для развития специальной физической подготовки

Список литературы.

Литература для руководителя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2006.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2015.-208с.
4. Каинов А.Н., Шалаева И.Ю.. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы. - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА, 2003. – 176 с.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 2006.-64с. 8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С-Петербург: Ривьера, 2005,214с.
8. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с. 10.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2000. – 319 с.

Литература для учащихся:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1999.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1996.

Тест: «Теория ОФП»

1. Олимпийские игры:

- Когда начали проводиться состязания атлетов в древней Олимпии?
- Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
- Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции?
- Какую награду вручали победителю в состязаниях атлетов в Олимпии?
- Как наказывали участников за нарушение правил соревнований?
- Какие виды состязаний составляли пентатлон? Как определялся победитель пентатлона?

2. ЗОЖ.

- Назовите отличительные особенности режима дня спортсмена.
- Основные методики закаливания организма, механизм их действия.
- Назовите способы укрепления здоровья.
- Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом, легкой атлетикой и игровыми видами спорта; приемы страховки и само страховки.

3. Лыжный спорт:

- Как выбрать лыжный инвентарь?
- Для чего нужны лыжные мази?
- Какие бывают лыжные мази?
- В зависимости от чего подбирают лыжные мази?
- Когда применяем одновременные ходы, одношажный ход, бесшажный ход, одновременный двушажный ход?

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 4-5 верных и полных ответов в каждом блоке вопросов (24-30 ответов)

Средний уровень - 2-3 верных ответа в каждом блоке вопросов (12-23 ответа).

Низкий уровень - менее 12 ответов.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2-вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1- опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок бабочкой, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

ПРИЛОЖЕНИЕ. (За каждый правильный ответ дается один балл.)

Тест «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

<p>1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мыло • зубная паста • мочалка • зубная щетка • шампунь • тапочки • полотенце для тела. 	<p>2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание</p> <p>А) Завтрак 8.00 Обед 13.00 Полдник 16.00 Ужин 19.00</p> <p>Б) Завтрак 9.00 Обед 15.00 Полдник 18.00 Ужин 21.00</p>
<p>3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:</p> <p>Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.</p> <p>Вера: зубы чистят утром и вечером.</p> <p>Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.</p>	<p>4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:</p> <p>а) Перед чтением книги перед едой. б) Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять в) После посещения туалета, после игры в баскетбол г) После того, как заправил постель; д) После того, как поиграл с мячом, кошкой</p>
<p>5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Каждый день, - 2-3 раза в неделю, - 1 раз в неделю. 	<p>6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положить палец в рот 2. Подставить палец под кран с холодной водой 3. Помазать ранку йодом 4. Помазать кожу вокруг ранки йодом
<p>7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Иметь много денег. - Иметь интересных друзей. - Много знать и уметь. - Быть красивым и привлекательным. - Быть здоровым. - Иметь любимую работу. - Быть самостоятельным. - Жить в счастливой семье. 	<p>8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Регулярные занятия спортом. - Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать. - Хороший отдых. - Знания о том, как заботиться о здоровье. - Хорошие природные условия. - Возможность лечиться у хорошего врача. - Выполнение правил ЗОЖ.
<p>9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: «1»- ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.</p> <p>Утренняя зарядка, пробежка Прогулка на свежем воздухе Завтрак Сон не менее 8 часов Обед Занятия спортом Ужин Душ, ванна</p>	

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.